

## Vegetarisch und vegan vom Feinsten

**Individuelle Schulung zur schrittweisen Bewusstseins- und Verhaltensänderung. Ziel ist das Erlernen von leckeren vegetarischen und veganen Rezepturen ohne Fertigprodukte. Ziel ist die Auswahl richtiger Lebensmittel, um ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt zu werden. Ziel ist, Mangelernährung vorzubeugen und Gesundheitsförderung mit den Ernährungsformen zu fördern**

### Inhalte

Wie sinnvoll ist eine vegetarische oder vegane Lebensweise?

Die pflanzliche Küche ist bunt und vielfältig und überrascht uns dabei jeden Tag aufs Neue.

Mit welchen tollen Rezepten bekommen wir alle Nährstoffe die wir brauchen?

Wir bereiten leckere, vegetarische und vegane Gerichte auf hohem Niveau – vom Feinsten eben. Spannende Kombinationen, die schnell und unkompliziert zubereitet sind.

### Angebot

Gruppenangebot/Workshop

min. 8 Teilnehmer (halber Tag)

max. 12 Teilnehmer (ganzer Tag)

### Dozent

Irmtraud Retzlaff

Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

### Organisation

Raum, Tische und Stühle

60 Minuten Workshop – Impulsvortrag mit Diskussionsrunde

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

